

## INICIAR E O TRILHAR NA GINÁSTICA PARA TODOS POR MEIO DE PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIOS

Anne Loara Oliveira Moreira

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.  
anneloara@ufpr.br

Sarah Millena Gois Machado

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.  
sarah.machado@ufpr.br

Leonardo Aguirre Goinski

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.  
leonardogoinski@gmail.com

Kauane de Oliveira Tocantins

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.  
[kauane.tocantins@ufpr.br](mailto:kauane.tocantins@ufpr.br)

Leticia Bartholomeu de Queiroz Lima

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.  
leticia.queiroz@ufpr.br

Letícia Cristina Lima Moraes

Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.  
letismoraes96@gmail.com

### Resumo

O presente trabalho tem como objetivo relatar a trajetória de quatro novos participantes em um projeto de Ginástica para Todos da Universidade Federal do Paraná, analisando como essa experiência favoreceu seu desenvolvimento pessoal e coletivo, além da construção de vínculos e do pertencimento universitário. Para isso, utilizou-se de relatos de experiência de quatro graduandos recém integrados ao projeto. A GPT, entendida como uma prática gímnica coletiva, não competitiva e inclusiva, permite a participação de sujeitos com diferentes perfis corporais e habilidades, favorecendo a cooperação, o sentimento de pertencimento e a construção de vínculos sociais por meio da expressão e da criação em grupo (Menegaldo; Bortoleto, 2020). O GymCorpo, grupo de extensão da UFPR, é um projeto de extensão voltado para a criação coreográfica e a vivência coletiva por meio da GPT. Os quatro participantes em foco ingressaram no início de 2024, sem experiências anteriores com ginástica e com diferentes motivações: curiosidade; desejo de se expressar artisticamente; necessidade de desenvolver habilidades corporais; e busca por pertencimento no ambiente acadêmico. O grupo existe desde maio de 2022 e o tema da coreografia já havia sido definido. Assim, as dinâmicas iniciais exigiram que enfrentassem o medo do julgamento, o desconhecimento técnico e o desafio da sincronia. No entanto, por meio de uma metodologia acolhedora, baseada no respeito às singularidades e na escuta ativa, o projeto promoveu o ambiente ideal para a construção de confiança, autonomia e criatividade. A presença constante de participantes mais antigos e o apoio mútuo entre os membros do grupo foram fatores essenciais para esse processo. O desenvolvimento individual e coletivo dos quatro participantes pôde ser percebido progressivamente nos ensaios e nas apresentações. Os participantes observaram a existência de pequenos grupos pré-estabelecidos entre os participantes antigos, mas não sentiram dificuldade em se relacionar e se sentir confortável com o grupo como um

### Palavras-chave:

Ginástica para Todos.  
Formação Acadêmica.  
Relato de Experiência.  
Extensão Universitária.

todo. Além disso, foram identificadas diferentes personalidades entre os membros do grupo (em sua maioria, jovens com idades entre 18 e 25 anos), o que, em determinados momentos, representou um desafio, uma vez que conflitos pontuais ocorriam naturalmente, embora fossem prontamente solucionados. Compreende-se, atualmente, que tais conflitos também atuam como catalisadores do desenvolvimento pessoal dos participantes. No decorrer do projeto, observaram-se avanços na expressividade, na qualidade dos movimentos, na comunicação corporal e no comprometimento com os processos coreográficos. Cada um encontrou maneiras próprias de se integrar às criações do grupo, trazendo suas identidades, histórias e modos de se mover. A diversidade de estilos enriqueceu as composições e revelou o potencial da GPT como prática que valoriza a autenticidade dos sujeitos. Essa trajetória evidenciou que, além de seu valor artístico e pedagógico, a GPT pode atuar como ferramenta de transformação subjetiva e social. Ao oferecer um espaço seguro de escuta, movimento e expressão, o projeto GymCorpo favoreceu o fortalecimento de vínculos, da empatia e do senso de pertencimento dos novos integrantes não só com o grupo, mas também com a Universidade. A trajetória desses quatro participantes reafirma o papel formativo dos projetos de extensão, ao proporcionar experiências que transcendem a técnica, envolvendo corpo, afeto e coletividade.

### Referências

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para Todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 61, p. 1–17, jan./mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e62007>.